

第3号の内容

- 新年度のごあいさつ 1
- 透析とリンの話 2 2
- 間食のリンについて 3
- 愛Podノート活用術 4



@yabuki
あっとやぶき



サクラサク・・・・・・

新年度、@yabukiも第3号になりました。

皆さんに役立つ情報をお届けできるよう頑張りますので
これからも@yabukiをよろしくお願いします。

ところで春は桜の季節です。山形県には桜の名所が沢山
ありますね。個人的には長井市の「久保の桜」が大好きで
毎年見に行きます。久保の桜は樹齢1200年の古木です
が毎年綺麗な花を咲かせてくれます。今年はどんな花を
咲かせてくれるか楽しみです。

CKDミーティング 委員長
伊東 稔

医療法人社団清永会
CKD
meeting

用語辞典

※1 ビタミンD

腸管、腎臓からのカルシウム吸収を増やしカルシウム値を上げるよう働きます。またリン値も上げる方向に働きます。

- ・アルファロール
- ・ロカルトロール
- ・フルスタン
- ・オキサロール

※2 炭酸カルシウム
カルタン

リンを下げるための薬剤ですがカルシウムが含まれるため、内服することでカルシウム値を上げる働きがあります。

※3 レグパラ

最近発売された薬剤で甲状腺に直接作用してPTH分泌を抑えます。カルシウムを下げる作用もあります。

透析とリンの話 2

今回はリンと骨の話です。慢性腎不全は高リン血症、低カルシウム血症になり易い状態です。人の体はリン、カルシウムの異常を感知してこれを正常化しようと働きます。その役割を果たすのが副甲状腺です。副甲状腺は喉の辺りにある小さい臓器で副甲状腺ホルモン(PTH)を分泌します(図1)。PTHには骨の中のカルシウムを血液中に動員する働き、腎臓に作用して尿中へのリン排泄を増やす働きがあります。しかし腎不全の患者さんは、腎臓からのリン排泄が出来ず、ビタミンDが不足しているため高リン血症、低カルシウム血症が持続します。その結果、PTH分泌が亢進した状態になり、骨からのカルシウム動員が続き骨の成分が減少してしまうことになるのです(図2)。この状態を腎性骨症と呼びます。腎不全のような病態からPTH分泌が刺激される状態を二次性副甲状腺機能亢進症といいます。治療はカルシウムとリンを適正な値に保つことです。今回は低カルシウム血症の治療を中心にお話します。透析患者さんの適正なカルシウム値は8.4～10.0

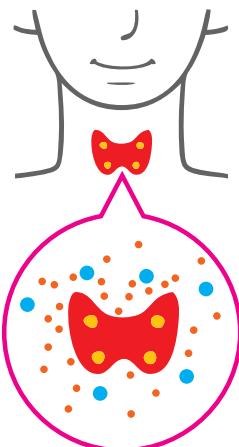
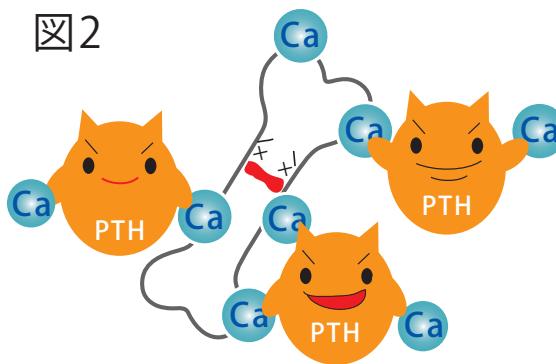


図1

図2



mg/dlです。みなさんの検査値はこの範囲に入っていますか？カルシウムを調整するためにはビタミンD※1、炭酸カルシウム・カルタン※2、レグパラ※3と

いった薬剤が必要です。副甲状腺が腫れて1cmを超える大きさになってしまった場合は手術で摘出することが望ましくなります。リンとカルシウムのコントロールはとても重要で難しい課題です。われわれ医療スタッフと協力して解決していきましょう。

間食の リン含有量を 考えよう

3回の食事は気をつけているし、薬も忘れずのんでいる。でも採血結果ではリンが高い……と悩んでいる方はいませんか？そんな時、意外と盲点なのが『間食』です。間食分の薬はありませんし、その際に高リン食品を食べたり、間食自体の量や回数が多かったら……。ここでは主な間食のリン含有量を知り、今後、自分が選ぶ際の参考にしましょう。

薬を飲まない場合の1日の目標リン攝取量 = 約700mg (@yabuki第2号参照)



自分がよく食べる間食のリン含有量など質問があるかたは、
管理栄養士に声をかけてください。

臨床栄養室

今日からできる!

あなたもできる!

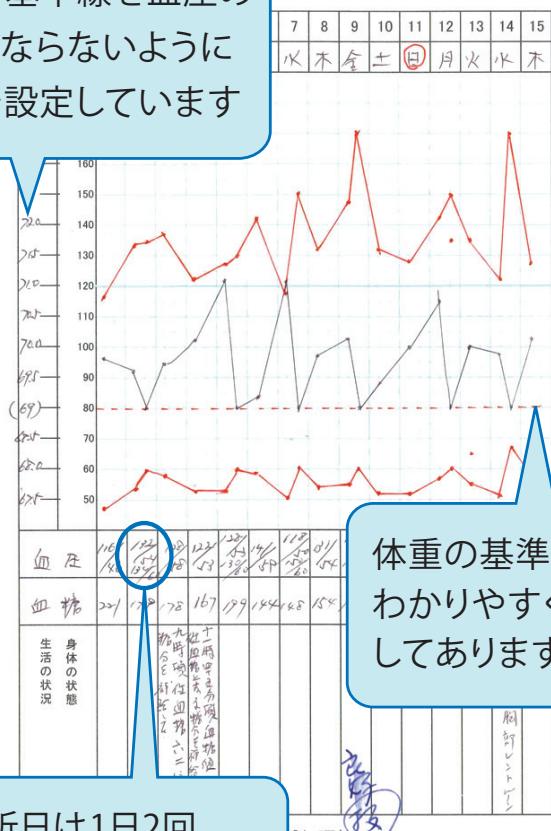
愛Podノート活用術

みなさんは「愛Podノート」をどのように使っていますか？

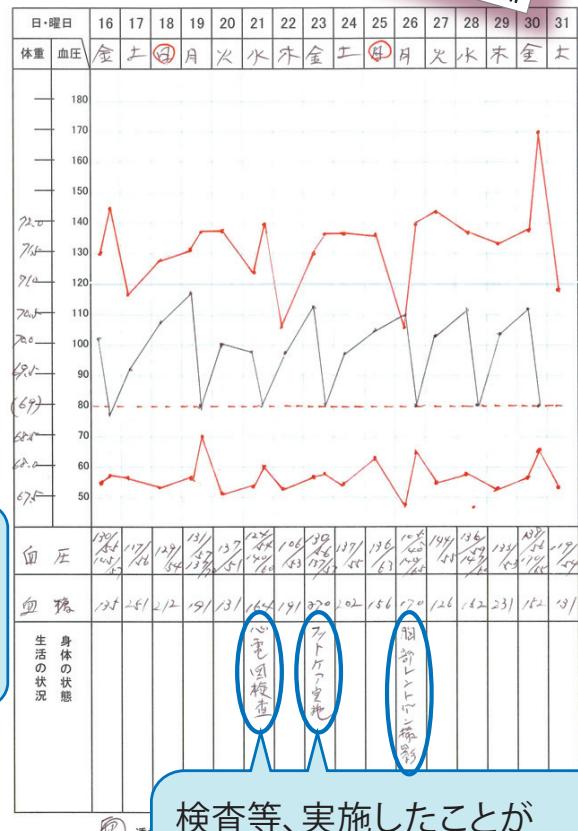
「愛Podノート」は患者さんの自己管理のお手伝いをしたいと願っています。血圧、体重、検査データを記入できるようになっています。自分の記録を確認して今後の自己管理に活用して下さい。今回から実際に上手に使われている患者さんの愛Podノートを紹介していきます。参考にしてみて下さい。



体重の基準線を血圧の線と重ならないように位置を設定しています



透析日は1日2回
血圧測定しています



わたしたち透析室スタッフは、愛Podノートを透析患者さんとの大切なコミュニケーション手段の一つと考えています。血圧の変動、検査データのチェックはもちろん、日常生活での出来事(散歩をした、温泉に行ったetc...)の記載をもとに、会話を交わせることをとても楽しみにしています。ノートの記入をがんばっている方は、自己管理意識が高まり、透析の状態も良い方向へ進んでいく傾向が見られます。患者さん皆さんがより充実した透析生活を目指し、愛Podノート記入を日課としてくださることを願っております。 嶋クリニック 看護師 須田知恵美